






**GUÍA JUNIOR/ABSOLUTA – DEPORTISTAS NACIDOS EN LOS AÑOS ( 2007, 2008, 2009, 2010 y 2011, +2006 masculinos) Y ANTERIORES**

NATACIÓN			
DESCRIPCIÓN		EJECUCIÓN	EVALUACIÓN
1) 150m estilos (50m crol+50m espalda+50m braza)		- Tiempo 3'00"99	Apto / no apto
2) 15m Apnea		- Sin empujarse de la pared; inspiración desapercibida; deslizar entre brazadas; finalizar sin esfuerzo aparente.	Apto / no apto
HABILIDADES EN SECO			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA SER APTO	EVALUACIÓN
 <p>3) 30" posición de plancha.</p>	Apoyo en manos y pies; Manos abiertas a la altura de los hombros, codos estirados; pies juntos y rodillas en extensión; piernas apretadas entre sí. Alineación de orejas, hombros, pelvis y pies.; Máxima contracción abdominal, curva lumbar rectificada al máximo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alineación orejas-hombros-pelvis- pies.</li> <li>- Piernas y pies juntos.</li> <li>- Extensión de codos.</li> </ul>	Apto / no apto
 <p>4) 10 repeticiones Abdominales: piernas a tronco, brazos en cruz.</p>	Desde la posición estirada de espalda, con los brazos estirados en cruz, llevar las piernas estiradas, hasta que los pies toquen el suelo por encima de la cabeza. Volver a la posición inicial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer 8 repeticiones con la amplitud de recorrido completo hasta tocar el suelo con las piernas por detrás de la cabeza.</li> <li>- Se permite que los pies se separen ligeramente en un máximo de 3 ocasiones, pero nunca siendo una separación completa.</li> <li>- Los brazos quedan todo el tiempo bien estirados, en cruz y apoyados en el suelo o colchoneta.</li> </ul>	Apto / no apto

 <p>5) Tocar la punta de los pies con piernas estiradas.</p>	<p>Desde la posición de sentado con las piernas estiradas y pies en punta, el tronco se desplaza hacia delante con los brazos estirados hasta tocar con la punta de los dedos de las manos, la punta de los dedos de los pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodillas completamente en extensión y pies en punta.</li> <li>- Llegar con la punta de los dedos de la mano hasta los dedos de los pies.</li> </ul>	<p>Apto / no apto</p>
 <p>6) Ariana en suelo.</p>	<p>Realizar espagat derecho (no más de 15cm del pubis al suelo), transición a espagat de frente (no más de 25cm del pubis al suelo) y transición a espagat izquierdo (no más de 20cm del pubis al suelo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodillas en extensión.</li> <li>- Empeines en punta en ambos pies.</li> <li>- No superar la distancia establecida como máxima, del pubis al suelo en cada posición.</li> </ul>	<p>Apto / no apto</p>

Guía junior-absoluta (continuación)

HABILIDADES EN AGUA			
DESCRIPCIÓN	EJECUCIÓN	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA UNA PUNTUACIÓN DE 5 (APTO)	EVALUACIÓN

<p>Elemento 5B Equipo Técnico:</p>  <p>7) Rutina donde se unen los elementos obligatorios explicados en el apartado de ejecución.</p>	<p>Rutina:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tirada de cabeza.</li> <li>2) Boost con 2 brazos arriba en la máxima altura.</li> <li>3) Híbrido de Rocket Espagat Rodilla Doblada (Elemento 5B Equipo Técnico).</li> <li>4) Desplazamiento en eggbeat con 2 brazos realizando 1 ocho y medio de movimientos coreografiados.</li> <li>5) 4 kick-pulls (2 con un brazo y 2 con el otro).</li> <li>6) Pies de crol lateral, entrada a carpa.</li> <li>7) Se debe ejecutar rápido. Desde la <b>Posición de Carpa Frontal</b>, se eleva una pierna hasta la <b>Posición de Cola de Pez</b>. La pierna horizontal se eleva a través de un arco de 180º mientras la pierna vertical se baja para asumir la <b>Posición de Espagat</b>. Sin pausa, se ejecuta una rotación de cadera de 180º mientras se eleva la pierna delantera para asumir la <b>Posición de Cola de Pez</b>. La pierna horizontal sube rápidamente hasta llegar a la <b>Posición de Vertical</b>. Continuando en la misma dirección se ejecuta un <i>Tirabuzón Continuo</i> de 360º (1 Giro).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boost de brazos altura de 7.</li> <li>- Barracuda máximo 1 error grave.</li> <li>- Eggbeater se ven los hombros.</li> <li>- Kick-pulls desplazamiento evidente.</li> <li>- Híbrido con tiempos correctos.</li> <li>- Máximo 1 error grave.</li> </ul>	<p>Puntuación (0-10)</p>
--	---	--	--------------------------